MANUEL PÉDAGOGIQUE

ROUE CYR

02

FEDEC

FÉDÉRATION EUROPÉENNE
DES ÉCOLES DE CIRQUE
PROFESSIONNELLES

INTRODUCTION 06
Introduction historique 07

GÉNÉRALITÉS 08
Description de la roue Cyr 09
Fabrication de la roue Cyr 10

CONTEXTE DE LA PRATIQUE ENVIRONNEMENTALE 11

PRÉREQUIS 14

MÉTHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT DE LA ROUE CYR 16
Organisation du programme dans le temps 17
Programmation quantitative et qualitative 18

EN PRATIQUE 19
Classification par familles de figures 20
Atelier complémentaire 46
Préparation physique spécifique 48

RECHERCHE ET INNOVATION 50
Demain le Cirque 52
Le Quantum Circus 54
Le Cube 56

LEXIQUE 58

MANUEL PÉDAGOGIQUE

ROUE CYR

sous la coordination de SVEN DEMEY
MARIE BARTOUX / RÉMY BÉNARD / ÉRIC DESCHÊNES / GÉRARD FASOLI
THIERRY MAUSSIER / JUHO SARNO / SILVIA UBIETA

02

FEDEC
FÉDÉRATION EUROPÉENNE
DES ÉCOLES DE CIRQUE
PROFESSIONNELLES

© FEDEC 2011

FEDEC

Fondée en 1998, la Fédération Européenne des Écoles de Cirque Professionnelles (FEDEC) est un réseau qui comprend 55 membres : 39 instituts d'éducation supérieure et de formation professionnelle et 13 organisations de cirque répartis dans 26 pays en Europe et au-delà (Allemagne, Australie, Autriche, Belgique, Canada, Chili, Colombie, Danemark, Espagne, États-Unis, Finlande, France, Hongrie, Italie, Maroc, Norvège, Pays-Bas, Pérou, Pologne, Portugal, République Tchèque, Royaume-Uni, Russie, Suède, Suisse, Tunisie).

La FEDEC a pour vocation principale de participer au développement et à l'évolution de la formation, de la pédagogie et de la création dans le domaine de l'éducation aux arts du cirque, avec pour objectifs :

- d'améliorer l'enseignement dans les écoles professionnelles de cirque
- de renforcer les liens entre les écoles de cirque professionnelles
- de représenter ces écoles à l'échelle européenne ou internationale
- de promouvoir le travail des jeunes artistes issus de ces écoles.

Pour atteindre ses objectifs, la FEDEC exerce différentes activités :

- animer un réseau d'écoles, permettant d'organiser chaque année de nombreux échanges bilatéraux et multilatéraux d'élèves, de professeurs et d'administrateurs
- rassembler et diffuser les renseignements de toute nature dans le domaine de l'enseignement des arts du cirque
- concevoir et coordonner des projets européens visant à améliorer les pratiques pédagogiques de ses membres (notamment via la production d'outils pédagogiques, de séminaires d'échanges professionnels, de diffusion de bonnes pratiques)
- intervenir auprès des autorités ou instances européennes ou nationales, selon les besoins de la FEDEC ou à la demande d'un ou de plusieurs de ses membres
- organiser des événements ou des manifestations visant à accroître le rayonnement de la création et de la formation dans les arts du cirque et à améliorer les relations avec les organisations ou associations œuvrant dans les domaines artistiques, de l'éducation, du sport, de l'économie et du social
- mettre en place des règles d'éthique et un code de déontologie pour la formation professionnelle dans les arts du cirque.

La FEDEC bénéficie du soutien de la Commission Européenne (DG– Éducation et Culture - Programme pour l'éducation et la formation tout au long de la vie), l'Agence Exécutive « Éducation, Audiovisuel et Culture » (EACEA), du Cirque du Soleil, de Franco Dragone Entertainment Group et le Cirque Phénix.

© FEDEC 2011

PRÉFACE

Premier et unique réseau d'échanges et de coopération internationale en matière de formation d'artistes professionnels de cirque, la FEDEC une mission exclusive en ce qui concerne la pédagogie liée aux arts du cirque.

De 2005 à 2007, la FEDEC a développé un réseau d'échanges pédagogiques européens qui a donné lieu aux premières rencontres entre enseignants de différentes nationalités et de différentes écoles autour de l'enseignement de 6 disciplines ou groupes de spécialité des arts du cirque. Ces échanges sous formes de rencontres d'une semaine ont été capitalisés sous la forme des chapitres composant le *Manuel d'Instruction de Base pour les Arts du Cirque*.

Le développement et l'amélioration du Manuel d'Instruction des Arts du Cirque ont pour ambition d'être un guide de bonnes pratiques à l'usage des écoles préparatoires et professionnelles et d'illustrer les exigences les plus pointues en termes de prévention des blessures. Des sujets transversaux comme les accrochages et la sécurité, la préparation physique et l'engagement artistique y sont donc abordés comme matières pédagogiques à part entière.

Le caractère novateur de ce réseau d'échanges a été souligné par l'attribution en 2009 du Prix d'Or de la Créativité et de l'Innovation par la Commission Européenne.

Forts de cette reconnaissance et soucieux de perfectionner encore les rares outils pédagogiques au services des arts du cirque, les membres du réseau de la FEDEC ont constitué un groupe de réflexion composé d'une diversité d'experts issus d'écoles professionnelles pour s'interroger sur les défis pédagogiques rencontrés aujourd'hui dans les arts du cirque et les moyens à mettre en œuvre pour y faire face.

Sur la base du travail accompli les années précédentes et des enjeux soulevés par les professeurs, le groupe de réflexion a ainsi mené un travail d'analyse et d'évaluation des chapitres existants et s'est donné pour mission d'en coordonner la révision pour les années 2010-2015 ainsi que le devoir d'aborder des disciplines émergentes et innovantes dans les arts du cirque.

Comme tout travail pédagogique, le Manuel se doit d'être continuellement adapté et revu. Le groupe de réflexion a donc défini une méthodologie pour conduire la révision du Manuel et répondre aux nécessités pédagogiques au cœur de la formation d'un artiste de cirque.

Dans cette démarche, la FEDEC considère l'acquisition de la technique de cirque comme une matière artistique à part entière, complémentaire pour certaines spécialisations à des codes techniques déjà déterminés. Lors d'un processus d'apprentissage dans une discipline, le Manuel s'attachera ainsi à travailler les codes artistiques comme la sensation et les divers rapports fondamentaux liés aux arts du cirque (rapport au partenaire, à l'agrès, à l'espace, au public).

La FEDEC réfute toute velléité d'imposer une quelconque esthétique mais souhaite uniquement induire chez les enseignants une pédagogie qui intègre l'approche artistique. À chacun par la suite de développer une logique d'enseignement et d'accompagnement de la progression de ses étudiants.

© FEDEC 2011

Pour chaque manuel, des enseignants spécialisés dans chaque discipline seront associés à l'évaluation du contenu déjà existant et invités à faire des suggestions sur la base d'une grille de sommaire pré-élaborée. Ce cannevas prédéfini se propose d'être un outil pour assurer une structure homogène d'un manuel à un autre. Le groupe de réflexion accompagnera ce travail de façon à garantir une approche rédactionnelle harmonisée.

Ces outils pédagogiques sont le fruit d'une mise en commun des savoirs-faires et des connaissances de différents enseignants. Par la façon dont les chapitres sont produits comme dans la large diffusion dont ils bénéficient, la FEDEC promeut et met en œuvre le postulat selon lequel le partage et la transmission sont des valeurs intrinsèques à notre association.

Après avoir défini ces pré-requis, le travail de révision a donc démarré en 2010 autour d'un chapitre transversal qui aborde les questions de la préparation physique de l'artiste de cirque en formation. Il continue donc en 2011 pour se consacrer à une discipline nouvelle, la roue Cyr, pour lesquelles les codes sont encore à explorer et inventer.

Au fur et à mesure des années à venir, ce contenu s'enrichira de nouveaux chapitres jusqu'à aborder l'ensemble des spécialités de cirque, avec le souci constant que ces outils pédagogiques contribuent au développement tant quantitatif que qualitatif de la formation des futurs artistes de cirque et de leurs enseignants et l'ambition que cela serve in fine à une meilleure reconnaissance de nos spécificités et de notre matière comme partie intégrante des arts scéniques en Europe et à travers le monde.

LA FEDEC

© FEDEC 2011

01

INTRODUCTION

© FEDEC 2011

Historique

La roue Cyr est un agrès acrobatique constitué d'un cerle formé d'un tube métallique, inventé par Daniel Cyr.

Originaire des Îles-de-la-Madeleine (Canada/Québec) et formé à l'École nationale de cirque (Montréal), Daniel Cyr a popularisé ce nouvel agrès en remportant une médaille d'argent avec son numéro au Festival Mondial du Cirque de Demain en 2003.

En quelques années seulement, la roue Cyr est devenue un agrès enseigné dans plusieurs écoles de cirque à travers l'Europe et le monde, et pratiqués par des artistes de plus en plus nombreux. De nombreux spectacles de cirque ont intégré cet agrès dans tous les continents, à commencer par les créations du Cirque Eloize dont Daniel Cyr est cofondateur.

La roue Cyr permet aux artistes de cirque d'exécuter un nombre virtuellement infini de figures acrobatiques et d'enchaînements. De nouvelles figures et de nouveaux mouvements sont explorés et mis au point par tous ces artistes, contribuant à l'enrichissement du vocabulaire de cirque.

Écrire et éditer ce Manuel sur la roue Cyr représente un double défi pour le réseau de la Fédération Européenne des Écoles de Cirque professionnelles.

Premièrement, il s'agit du premier outil pédagogique concernant cette discipline. Ce Manuel est donc le fruit d'un Module d'une semaine de rencontres entre enseignants de roue Cyr d'écoles supérieures et professionnelles, accompagnés de leurs étudiants, organisée en septembre 2011 et accueillie par la Dans och Cirkushogskolan à Stockholm, en Suède. Ces enseignants se sont attachés à définir un vocabulaire pour désigner les différents mouvements et figures et partager leurs connaissances et méthodes d'enseignement, à s'accorder sur une classification et à établir des principes communs.

Deuxièmement, il s'agit pour la FEDEC d'apporter dans ce Manuel, comme expliqué dans la Préface, une vision à la fois biomécanique mais également artistique de l'enseignement des agrès de cirque, et ici de la roue Cyr.

© FEDEC 2011

02

GÉNÉRALITÉS

© FEDEC 2011

1
Description de l'agrès

La roue Cyr, un tube en forme de cercle parfait d'environ 1m80 de diamètre est un appareil aussi simple et sobre dans sa forme que redoutable dans son utilisation.
Elle permet d'exécuter un nombre quasi infini de figures acrobatiques en tenant compte à chaque moment du principe d'équilibre et déséquilibre.

Une fois apprivoisée et maîtrisée, la roue Cyr devient un pur objet de création, une extension et un prolongement du corps.

Il n'y a pas vraiment de consensus sur le matériel standard. La roue Cyr, étant une discipline jeune, est en constante évolution. Certains considèrent que le pratiquant peut s'adapter au matériel existant, d'autres pensent que le matériel doit être changé selon les demandes et expériences de l'individu.

Des facteurs non-négligeables sont :
- la taille de l'étudiant :
  taille de la roue = taille de l'étudiant + 13 à 15cm
- la surface de travail : souvent, un revêtement
  plastifié est nécessaire pour éviter trop de glissade
- le transport : roue démontable versus
  non-démontable
- l'entretien de la roue : resserrage des manchons
  ou connections

© FEDEC 2011

2

Types de matériel et fabrication de la roue Cyr.

Utilisé à l'École supérieure des Arts du Cirque à Bruxelles (ESAC) :

- matériel de la roue : inox 304S15
- matériel de la connexion entre les 3 parties : tuyaux inox 26,9x2,6 (3/4 »)
- diamètre de la roue : la taille de l'utilisateur plus la hauteur d'un poignet et deux/trois doigts (c'est-à-dire environ 13 à 15 cm).
- diamètre du tube : 33,7x2mm
- épaisseur du matériel : grand tube= 2mm / tube de connection=2,6mm
- poids : dépend du diamètre (environ 10 kg)
- gaine plastique anti-glisse : Tube Christal D32x40mm

Il est IMPORTANT que le tube (manchon) de connexion soit assez souple, il doit y avoir une marge de mouvement entre le grand tube (manchon) et le petit.

Utilisé à l'Université de Stockholm ;

Les étudiants utilisent des roues achetées chez Daniel Cyr à Montréal. Elles sont composées de 5 parties, fixées entres elles par des manchons, recouvertes d´une gaine plastique anti-glisse. Ces roues sont très confortables, faciles à monter et démonter et pratiques pour les transports. Elles pèsent environ 11 à 13kg.

© FEDEC 2011

03

CONTEXTE DE LA PRATIQUE ENVIRONNEMENTALE

© FEDEC 2011

1

Management de la matière

Avant de commencer l'entraînement (et même pendant l'entraînement) il est conseillé de contrôler le resserrage des manchons (les connections) qui se desserrent régulièrement.
Pour éviter des glissades il faut régulièrement nettoyer la gaine plastique, afin d'éviter l'accumulation de poussière.
Enfin, il est nécessaire de vérifier régulièrement qu'il n'y a pas de fissures dans le métal/inox.

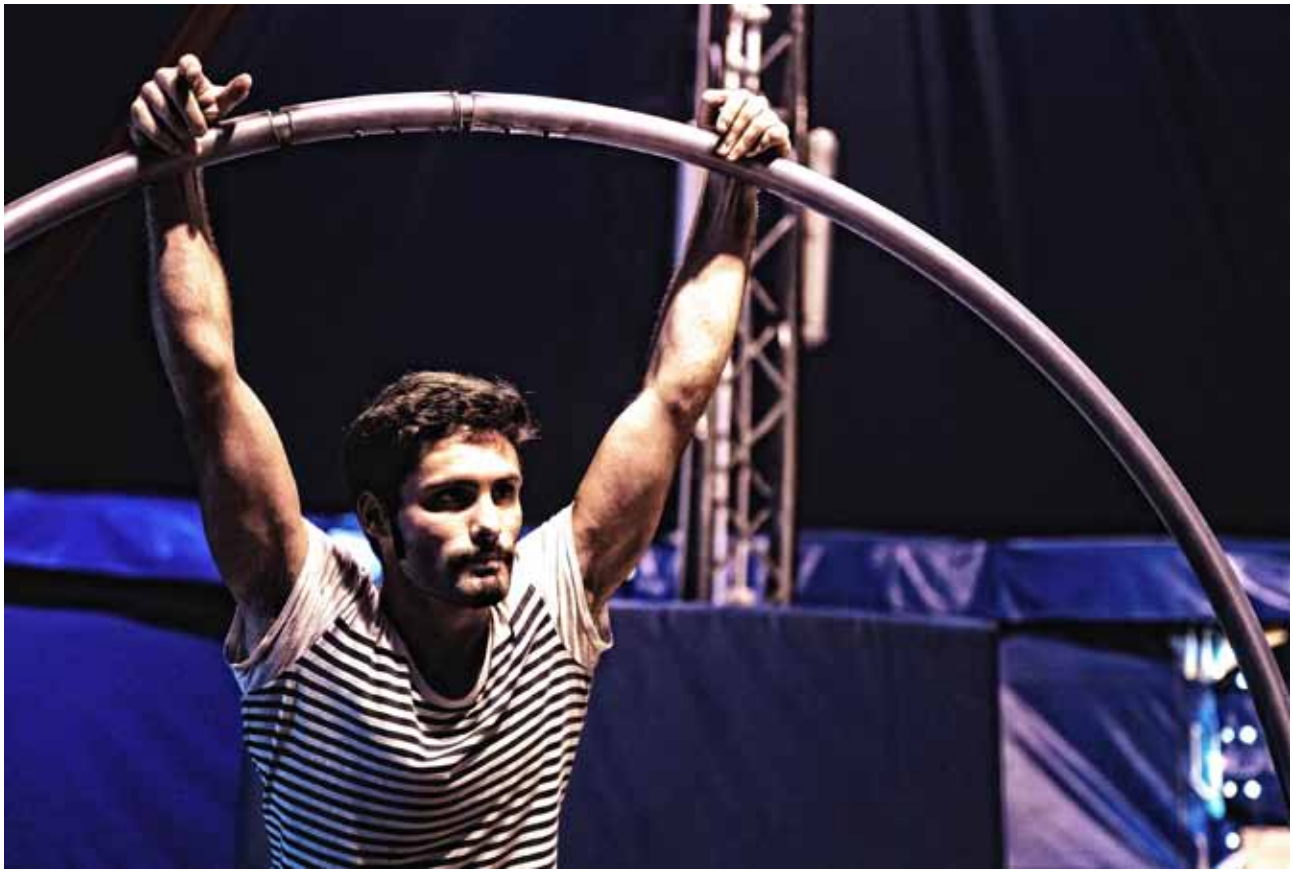
© FEDEC 2011

2

Codes de sécurité liés à la pratique

1/ POUR LES PERSONNES AUTOUR DU PRATIQUANT :
Délimiter une zone de sécurité variable en fonction de la compétence du pratiquant.

2/ POUR LE PRATIQUANT :
- Au premier essai – si possible – se laisser manipuler avec l'aide d'un formateur,
- Délimiter une zone dégagée de tout obstacle,
- Contrôler la qualité de la surface de travail (idéalement un tapis de danse, sinon une surface propre et pas trop glissante)
- Dans tout les cas (de chute) le pratiquant doit essayer de tenir la roue au moins avec une main pour sécuriser les personnes autour avant lui-même
- Porter une tenue vestimentaire appropriée (pas trop longue – chaussures adaptées à la discipline – pieds nus selon l'expérience)
- Travailler l'automatisme d'ouvrir les mains et donc faire une bonne extension des doigts au moment où les mains passent avec la roue au sol.



© FEDEC 2011

04

PRÉ-REQUIS

© FEDEC 2011

La roue est une discipline qui nécessite peu de pré-requis.
Elle est accessible à un grand public.
Après la phase d'apprentissage des pas de base qui nécessite un bon sens de l'équilibre, un bagage acrobatique facilite bien évidemment la progression vers des figures plus avancées.

Si l'apprentissage se fait progressivement on pourrait dire qu'il s'agit d'une discipline peu dangereuse.

© FEDEC 2011

La programmation et la planification sont à déterminer à chaque fois en fonction du projet de l'étudiant, de son niveau de pratique et de ses objectifs. Les suggestions qui suivent s'inspirent du cadre fixé dans les écoles supérieures d'arts du cirque, membres du réseau de la FEDEC.

05

MÉTHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT DE LA ROUE CYR

© FEDEC 2011

1 Organisation du programme dans le temps (planification)

Dans un cursus d'études supérieures de 3 années, où les étudiants s´entrainent en moyenne 4 heures par semaine avec la roue Cyr, l´objectif global est de permettre à l´étudiant de jouer un numéro finalisé, mais également de disposer des connaissances et de la compréhension nécessaires pour par la suite s´entraîner seuls et continuer d´évoluer.
La durée totale de la formation est donc divisée en trois grandes parties, ou années, ou ailleurs appelées macrocycles.
Chaque année/macrocycle est divisée en 2 semestres/mésocycles. Et enfin ces derniers sont découpés pour une planification plus facile en microcycles, ce qui correspond aux mois.

Ce découpage est à adapter en fonction de la durée de la formation. Il permet d'avoir une vision claire des objectifs finaux et du programme des entraînements, tant pour l'étudiant que pour l'enseignant.

Des présentations régulières de travail, qu'elles soient basées sur la technique ou la recherche artistique, permettent d'évaluer la progression de l'étudiant. L'étudiant peut alors recevoir des retours constructifs et analyser plus finement son ressenti lors de la démonstration. De nouveaux objectifs peuvent être fixés pour le cycle d'apprentissage suivant : nouvelles figures techniques à maîtriser, progression dans la construction du numéro. Au fur et à mesure de l'augmentation du niveau de maîtrise de l'étudiant, les figures et enchaînements initialement appris/développés peuvent être substitués par les nouveaux éléments acquis.

Les éléments de travail qui composent les différentes séances sont :
- découverte de la discipline : exploration de l'agrès, sensations et ressentis, figures techniques de base
- figures technique de base, intermédiaires et avancées au fur et à mesure de la progression de l'étudiant,
- travail sur les enchaînements et les liaisons, apport et mise en place de routines techniques, intégration de liaisons chorégraphiées
- travail de l'endurance, avec et sans agrès
- appréhension des aspects externes : jeux, attitudes, rythme, exploration de l'espace
- travail sur rythmes (apports musicaux divers)
- création du numéro : création et travail sur les parties, essais avec musique et costumes, scénographie

© FEDEC 2011

2

Programmation quantitative (répétition) et qualitative (fréquence de repos)

La durée d'une séance varie d'une heure à deux heures.

VOICI UN EXEMPLE D'UNE SÉANCE TYPE.

Le contenu, les proportions et l'ordre des parties vont varier en fonction de la période de l'année ou de l'atteinte ou non des objectifs. Certaines activités vont aussi être intégrées ou remplacées par d'autres exercices pour briser la routine.

1 **Un échauffement spécifique** à lieu les 10 premières minutes de chaque cours.
2 En général suit **le travail technique**. Les mouvements ou éducatifs sont répétés jusqu'à l'atteinte des objectifs (ex. : être capable de faire un mouvement 5 fois de suite avec stabilité).
Ils peuvent aussi être cessés lorsqu'apparaît un manque de coordination dû à la fatigue. Dans ce cas, un mouvement utilisant des groupes musculaires différents ou d'autres habiletés est travaillé.
5 à 10 mouvements peuvent être travaillés lors d'une séance, en fonction de leur niveau de difficulté technique. Le travail en alternance de mouvements utilisant des groupes musculaires différents ou d'autre habiletés est conseillé.
Le temps de repos entre chaque répétition correspond en général au temps pris pour donner des retours à l'étudiant sur le mouvement précédent.
Il est proportionnel à la difficulté neuromusculaire du mouvement à exécuter.
3 Ensuite vient le travail sur les **enchaînements**.
La même logique sur les temps de travail/repos est appliquée.
4 Enfin, une période de **recherche** sur les liaisons, transitions et manipulations de roue. Du temps peut être aussi pris pour l'essai du costume ou l'écoute de musiques pour le numéro, etc.

© FEDEC 2011

06

EN PRATIQUE

© FEDEC 2011

1

Classification par familles de figures

FIGURES EN POSITION VERTICALE
1. LES PAS DE BASE.
2. VARIATIONS SUR LES PAS DE BASE
- Avec les jambes
- Avec les bras
- Avec la position du corps
- Avec des variations dans l'espace

3. CENTRER
4. LES TOURS
5. LES VRILLES
6. MARCHER DANS LA ROUE.

FIGURES EN SUSPENSION
- Avec un bras.

LES SAUTS

LES POSITIONS HORIZONTALES
1. EN DIRECTION « DORSALE »
2. EN DIRECTION « VENTRALE »

LES ROUES ET LES PIECES
LES ROUES.
LES PIECES.

LES FIGURES EN POSITION RENVERSEE

LES ENTREES
- Devant.
- Derrière.

LES SORTIES
- Départ sur les pieds
- Départ sur les mains
- Départ en suspension

Chaque figure décrite est accompagnée d'un indicateur de difficulté.
On a choisi les termes :
BASE, INTERMÉDIAIRE et AVANCÉ.

Pour déterminer ces indicateurs on a tenu compte des critères suivants :
- le déplacement du pratiquant dans la roue (travail de plan, d'axe, de rotation),
- le déplacement de la roue dans l'espace (travail sur place versus en déplacement),
- le nombre d'appuis sur la roue (variant de 1 à 4).

Lors de la rédaction de ce Manuel, le comité s'est heurté à des divergences d'interprétation concernant la terminologie : « tourner à gauche », « tourner à droite », « en direction dorsale/ventrale » (backward/forward), et ce en fonction également de la version linguistique, francophone ou anglophone.
Par convention, tourner à gauche veut dire que la main gauche guide la roue vers l'arrière (vers la gauche), et la main droite pousse la roue vers devant (vers la gauche), dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
Par convention également, il a été décidé que « en direction dorsale » (dans figures en suspension) fait référence à des figures vers l'avant comme des plongeons et des sauts de mains, alors que « en direction ventrale » fait référence à des figures vers l'arrière comme des plongeons arrières et des flics.

Transmettre une technique circassiennes comme celle de la roue Cyr n'est pas simplement transmettre un mode d'emploi, c'est aussi inclure d'autres paramètres, qui sont liés au corps en mouvement, au temps et à l'espace. Ces paramètres sont précisés dans les encadrés « intentions » dans les pages qui suivent.

FIGURES EN POSITION VERTICALE

1. LES PAS DE BASE BASE

POSITION CORRECTE POUR COMMENCER

Un pied au centre, les bras à 45° vers le haut pour attraper la roue.
Avec l'autre pied pousser au sol pour faire tourner la roue comme avec une trottinette. La roue très légèrement inclinée vers l'avant, le corps vertical.
Mettre le pied qui pousse à côté du pied sur la roue.
Essayer de tourner sur place (pivoter sur un point).

Position des pieds
parallèle et sur les « paumes », les talons en haut.
Position du corps
légèrement en cuillère : bassin en rétroversion, poitrine rentrée (rester devant la roue ! ne pas rentrer !)
Position de la tête
droite, regard devant soi (loin au sol)
Position des bras
presque tendu mais légèrement relâché

ENSUITE :

Commencer de la même façon mais mettre le pied qui vient rejoindre celui qui est sur la roue plus écarté avec les jambes légèrement fléchies, la roue légèrement inclinée vers l'avant, le corps vertical.
Essayer de faire un transfert du corps de droite à gauche en utilisant la poussée des pieds et l'action des jambes (fléchir-tendre) et accompagner le mouvement de la roue avec les bras devant/derrière par le pousser/tirer.

Un tour complet comprend deux parties :

- 01 le *premier demi tour :* au moment de mettre le deuxième pied sur la roue, il pousse la roue au sol, la roue s'incline vers *l'avant* en faisant un demi tour (demi tour en avant),
- 02 le *deuxième demi tour* : avec le transfert du poids du corps vers l'autre jambe, le premier pied pousse la roue au sol, la roue s'incline vers *l'arrière* en faisant un demi tour (demi tour en arrière) (attention : ne pas vouloir tirer sur la roue pour éviter cette inclinaison !).

INTENTIONS

- Toujours garder la roue devant soi, le corps à la verticale.
- Sentir le changement et le transfert du poids d'un pied à l'autre.
- Le regard anticipe la direction de la roue.
- Action symétrique de la droite et la gauche (métronome)
- Garder le bassin relâché et le dos ouvert dans l'espace.
- Utiliser la direction des bras droit et gauche dans l'action « pousser-tirer ».

© FEDEC 2011

Les premières sensations peuvent se faire avec de l'aide. Un formateur peut tenir la roue et la faire basculer de droite à gauche pour ensuite la faire tourner en pas de base. Le pratiquant ressent le mouvement correct au ralenti.

© FEDEC 2011

2.
VARIATIONS SUR LES PAS DE BASE

2.1 AVEC LES JAMBES :

– 01 Une jambe levée devant, continuer à pousser avec l'autre jambe (droite/gauche), BASE

– 02 03 Enlever le pied qui se trouve de côté et le remettre sur la roue pour pousser (marcher), BASE

– 04 05 Jambes serrées, BASE

– 06 Jambes écartées (possible jusqu'au grand-écart si traction dans les bras), BASE

– Pieds en exo rotation maximale, BASE

– Grand écart (facial), BASE

– **Développé jambe droite** : BASE
Au moment du demi-tour en arrière lever un pied et fléchir la jambe.
Au moment du demi-tour en avant allonger la jambe derrière et pousser la roue devant avec les bras tendus,
Répéter ce mouvement plusieurs fois pour gérer la vitesse de rotation.

– **Développé jambe gauche** : BASE
Au moment du demi-tour en avant, faire une extension de la jambe gauche avec rotation du bassin vers la gauche.
Dans la transition du demi-tour arrière, développer la jambe gauche en avant.
Aider la transition en demi-tour arrière en tirant avec le bras gauche.
Répéter ce mouvement plusieurs fois pour gérer la vitesse de rotation.

- 07 08 Jambes croisées (évolution vers jambes croisées en continu), BASE

01

02

03

04

05

06

07

08

© FEDEC 2011

– Jambes croisées en arrière en continu : INTERMÉDIAIRE
  À partir du pas de base jambes ensembles.
  En demi-tour avant, amener le pied gauche au centre.
  Dans la transition, croiser la jambe droite derrière et transférer le poids sur celle-ci pour passer au demi-tour arrière.
  Dans la transition suivante, croiser la jambe gauche derrière et transférer le poids sur celle-ci pour passer au demi-tour avant et ainsi de suite…

– Jambes croisées en avant en continu : INTERMÉDIAIRE
  Mêmes actions que le mouvement précédent sauf le croisement des jambes qui est devant.

– Jambes croisées mixtes en continu : INTERMÉDIAIRE
  Alterner les pas jambes croisées avant et arrière.

– Pas de base en grand écart : INTERMÉDIAIRE
  À partir du pas de base sur place jambes ensembles.
  Centrer la roue et la pousser vers l'avant.
  Développer la jambe droite et poser le pied entre les mains, le plus près du centre possible.
  Déséquilibrer la roue pour repartir en pas de base.

INTENTIONS
– Travail de la dissociation d'une partie du corps : être conscient des différents changements de position des jambes et des pieds sur la roue.

2.2 AVEC LES BRAS :

– 10 11 Un bras (droite/gauche) (bien fixer l'épaule du bras - tendu ou fléchi- qui travaille), BASE

– 12 Bras croisés, BASE

– 13 Bras tendus, serrés (en suspension), BASE

– Prise des mains en supination 14, pronation, cubitale 15 ou mixte 16 17 18, BASE

– Positions asymétriques… BASE

10

11

12

13

14

15

16

17

18

INTENTIONS
– Travail de la dissociation d'une partie du corps : être conscient des différents changements de position des bras et des mains sur la roue.

© FEDEC 2011

2.3 AVEC LA POSITION DU CORPS :

– 01 02 Bras tendus et corps en ouverture devant la roue BASE
Deux prises de mains possibles : normale et cubitale, garder la roue bien derrière.

– 03 Pieds et bassin tournés vers un côté (pivoter les pieds d'un quart de tour, les pieds sont positionnés dans le sens de la roue) BASE

– Pieds, bassin et épaules tournés vers un côté (de profil) (une main en position palmaire, la main derrière plutôt au-dessus de la tête), BASE

– 04 Pieds, bassin et épaules tournés vers l'autre côté (de profil) (une main en position palmaire, la main derrière plutôt au-dessus de la tête), BASE

– Même chose mais changer en continu de droite à gauche, INTERMÉDIAIRE

01

02

03

04

– 05 04 07 **Cueilleur bras gauche** : INTERMÉDIAIRE
À partir du pas de base jambes écartées.
En basculant en demi-tour avant, descendre la main droite basse sur la roue.
Faire rotation du tronc à droite en fléchissant la jambe droite (se baisser vers la droite).
Faire glisser la main gauche au sol vers le pied droit.
En passant en demi-tour arrière, faire une extension de tout le corps en arrière avec une rotation du tronc à gauche (pour aider à la rotation).

05

06

07

– **Cueilleur bras droit :** INTERMÉDIAIRE
À partir du pas de base jambes écartées.
En demi-tour avant, lorsque sur le pied droit, descendre la main gauche basse sur la roue.
Faire une rotation du tronc à gauche en fléchissant la jambe gauche (se baisser vers la gauche)
Faire glisser la main droite au sol vers le pied gauche.
En passant en demi-tour avant, faire une extension de tout le corps en arrière avec une rotation du tronc à droite.

© FEDEC 2011

– **Drapeau à gauche** : INTERMÉDIAIRE
  À partir du pas de base jambes écartées.
  En demi-tour arrière lorsqu'en rotation sur le pied gauche, grouper simultanément la main et le pied droit.
  En passant en demi-tour avant, faire une extension simultanée du bras et de la jambe gauches.

– **Drapeau à droite** : INTERMÉDIAIRE
  À partir du pas de base jambes écartées.
  En demi-tour avant en restant sous la roue, grouper simultanément la main et la jambe gauche lorsqu'en rotation sur le pied droit.
  En passant en demi-tour arrière, développer la jambe gauche en avant et le tronc en rotation à gauche avec le bras gauche derrière la roue.

2.4 AVEC DES VARIATIONS DANS L'ESPACE :

– Petite trajectoire en circulaire ; rythme normal des pas de base BASE

– Grande trajectoire en circulaire ; rythme des pas de base plus élevé et poussée des pieds plus loin (regard dans la direction de la trajectoire voulue), BASE

– En ligne droite ; rythme de pas de base un peu plus élevé pour éviter de tourner en circulaire, lâcher presque la main et la jambe qui se trouvent derrière (accentuer l'action du bras et de la jambe vers l'avant, pas d'action derrière), regard vers la direction de la trajectoire rectiligne. INTERMÉDIAIRE

INTENTIONS
– Garder le regard dans la direction du trajet souhaité.
– Être conscient de la direction des bras pendant qu'ils accompagnent le mouvement.
– Sentir la trajectoire dans l'espace, que ce soit en ligne droite ou en ligne courbe.
– Avoir conscience de l'espace dans lequel on est.

© FEDEC 2011

3.
CENTRER

Centrer veut dire arrêter les pas de base pour venir *pivoter sur un point* (donc ne plus tourner en circulaire).
Il n'y a plus de mouvement avant-arrière de la roue, donc on se trouve dans une position assez stable avec la roue légèrement devant et le corps vertical.
C'est la base pour apprendre la plupart des figures techniques (voir plus loin).

3.1 01 02 CENTRER EN POSITION FACIALE BASE

Après les pas de base, se redresser sur la pointe des pieds avec les jambes tendues. La roue et le corps se redressent/se rejoignent en même temps (rentrer légèrement dans la roue, l'inclinaison entre la roue et le corps diminue). Le corps accompagne cette action en position de gainage (cuillère).

3.2 03 CENTRER EN POSITION DE PROFIL BASE

Centrer,
Tourner le corps d'un quart de tour,
Rester dans la roue.
Il est aussi possible de centrer à partir du pas de base de profil.

3.3 04 VARIATION SUR LA POSITION DE PROFIL BASE

Après avoir centré en position de profil,
Lâcher la main de devant et placer la roue à côté (plus incliné),
Replacer la roue au-dessus de la tête
et placer la main libre derrière l'autre,
Lâcher la main devant et incliner la roue
de l'autre côté.

3.4 CENTRER PAR DES « DÉVELOPPÉS » BASE

- 05 06 Après quelques développés (cf. p 26) avec la jambe droite, se redresser dans la roue avec deux pieds en appui pour centrer.
- 07 08 09 Après quelques développés avec la jambe gauche, se redresser dans la roue avec deux pieds en appui pour centrer.

INTENTIONS

- Suivre le sens de la roue avec la jambe qui développe.
- Garder la clarté du trajet du pied de la jambe qui développe.
- Sentir l'accélération de la jambe et des bras au moment de centrer.
- Possibilité de jouer avec l'amplitude du développé, le rythme change en conséquence.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

© FEDEC 2011

4.

LES TOURS (La roue tourne, le corps pas)

4.1 01 DEMI-TOUR DE BASE BASE

- Centrer,
- Déplacer une main sur la roue au dessus de la tête (tourner gauche/main droite),
- Lâcher et déplacer l'autre main (gauche) vers l'autre côté de la roue (la roue continue et le corps se fixe dans une direction, on se retrouve dans une position jambes croisées avec torsion du haut du corps),
- Lever la jambe qui se trouve devant et la replacer vers la position initiale à côté de l'autre jambe,
- Tourner la main qui se retrouve en position palmaire vers la position initiale.
- IMPORTANT de pivoter sur le pied d'appui (tourner gauche/pied gauche)
- possible en série.

4.2 02 VARIATION AVEC LA MAIN GAUCHE EN POSITION CUBITALE BASE

- Même mouvement que le précédent mais commencer avec la main gauche en position cubitale. On arrive après le tour avec les mains en position palmaire.

4.3 03 04 05 TOUR COMPLET SUR 1 PIED INTERMÉDIAIRE

- Centrer,
- changer une main en position cubitale (tourner gauche/main droite),
- lâcher l'autre main et le pied opposé en pivotant un tour complet sur le pied d'appui,
- remettre la main et le pied sur la roue après un tour,
- changer l'autre main qui se retrouve en position palmaire vers la position initiale.
- même mouvement que le précédent mais pivoter un tour complet sur le pied gauche

4.4 06 07 TOUR COMPLET EN SUSPENSION DANS LE SENS OPPOSÉ DE LA ROUE AVANCÉ

- Centrer,
- placer une main en position cubitale au-dessus de la tête (tourner gauche/main droite),
- fléchir fortement les jambes jusqu'au bras de la main cubitale totalement tendu (position suspendue),
- pousser avec la jambe qui se trouve pratiquement à l'horizontale (tourner gauche/jambe droite) sur la roue,
- en même temps lâcher l'autre main,
- attendre que la roue ait fait un tour complet avant de remettre les pieds et la main.

INTENTIONS

- Garder constamment la verticalité du corps.
- Être conscient de l'appui du pied sur lequel on pivote.
- Utiliser l'énergie du coté du corps qui le ramène pour tourner.

01

02

03

04

05

06

07

© FEDEC 2011

5.

LES VRILLES (le corps tourne par rapport à la roue).

5.1 01 02 DEMI-VRILLE EN AVANT BASE

- centrer,
- lâcher et déplacer une main et la jambe du même côté (tourner gauche/main et jambe droites) en faisant une demi-vrille dans le sens de la roue (en avant),
- pivoter sur le pied qui reste sur place et retourner l'autre main dans sa position initiale.

5.2 03 04 DEMI-VRILLE EN ARRIÈRE BASE

- centrer,
- changer la position d'une main (tourner gauche/main droite) vers la position palmaire,
- lâcher l'autre main et le pied du côté opposé (tourner gauche/main gauche, jambe droite) et faire une demi-vrille en arrière (dans le sens de la roue), en pivotant sur le pied d'appui,
- retourner la main palmaire vers la position initiale.

5.3 05 06 07 DEMI-VRILLE EN ARRIÈRE VERS POSITION CUBITALE EN OUVERTURE INTERMÉDIAIRE

- centrer,
- déplacer la main gauche sur la roue au dessus de la tête,
- au moment de l'appui sur la jambe gauche, lâcher la main et la jambe droite, faire une demie vrille en arrière (pivoter sur le pied gauche) pour les poser sur la roue avec le corps en ouverture.

5.4 08 09 DEMI-VRILLE CROISÉE INTERMÉDIAIRE

- Lors du passage en demi-tour avant (en rotation sur le pied droit), rapprocher la main gauche du centre supérieur de la roue.
- Faire une demi-vrille sous la roue en déplaçant simultanément le bras droit de l'autre côté de la main gauche et la jambe gauche qui vient se poser par l'arrière sur la roue.
- La demi-vrille se fait en rotation sur le pied droit lors du retour en demi-tour arrière
- Replacer ensuite la main gauche en pronation.

5.5 DEMI-VRILLE CROISÉE EN ARRIÈRE VERS POSITION CUBITALE EN OUVERTURE INTERMÉDIAIRE

- centrer,
- changer la position d'une main (tourner gauche/main droite) vers la position palmaire,
- au moment ou le pied gauche se trouve au niveau du sol, croiser la jambe droite par devant et dans le sens de la roue vers une position du pied « rentré »,
- faire une demi-vrille en arrière (dans le sens de la roue) en lâchant la main gauche et en la posant derrière sur la roue en position cubitale.
  Aussi possible en commençant sans changer la première main en position palmaire. On arrive avec les deux mains en position cubitale.

5.6 DEMI-VRILLE EN ARRIÈRE VERS POSITION CUBITALE EN OUVERTURE EN COMBINAISON AVEC DEMI-VRILLE VERS L'AVANT INTERMÉDIAIRE

- Après l'arrivé en ouverture cubitale (cf. 5.5 : demi-vrille croisée),
- au moment où le pied droit se trouve au niveau du sol, faire une demi-vrille « en avant-croisé » en lâchant le bras et la jambe opposées.

5.7 10 11 VRILLE COMPLÈTE EN SUSPENSION DANS LE MÊME SENS QUE LA ROUE AVANCÉ

- Centrer,
- placer une main en position cubitale au-dessus de la tête (tourner gauche/main gauche),
- serrer légèrement les pieds,
- fléchir fortement les jambes jusqu'à ce que le bras de la main cubitale soit totalement tendu (position suspendue),
- au moment ou le bras est vertical, lâcher l'autre main et les deux pieds et vriller dans le sens de la roue,
- remettre les pieds et la main sur la roue,
- remettre la main qui se retrouve en position palmaire vers la position initiale.

INTENTIONS

- Garder constamment la verticalité du corps.
- Être conscient de l'appui du pied sur lequel on pivote.
- Utiliser l'énergie du coté du corps qui le ramène pour tourner.

© FEDEC 2011

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

© FEDEC 2011

6.

MARCHER DANS LA ROUE.

6.1 EN AVANT BASE

- 01 Tenir la roue avec deux mains au-dessus de la tête en position « de profil »,
- placer un pied droit sur la roue au sol et mettre l'autre pied un peu plus haut en poussant la roue en avant, etc.
- suivre le mouvement de la roue avec changement des mains qui restent au-dessus de la tête.

6.2 02 EN AVANT, EN CIRCULAIRE INTERMÉDIAIRE

- Même chose mais incliner la roue vers l'intérieur du cercle et guider la roue avec une seule main (la main extérieure est libre, à côté).

6.3 03 04 05 EN « PAS CHASSÉ » INTERMÉDIAIRE

- La marche en avant (cfr. 6.1) peut être suivie par des « pas chassés » en faisant un quart de tour visant l'intérieur du cercle (droit ou en circulaire).

INTENTIONS

- Sentir la verticalité.
- Diriger avec les mains et les pieds dans la direction dans laquelle on souhaite se déplacer.

01

02

03

04

05

© FEDEC 2011

FIGURES EN SUSPENSION

1 Avec deux bras

1.1 PAS DE BASE AVEC LES PIEDS QUI GLISSENT PAR TERRE (GLISSADES) BASE

- au moment du demi-tour en arrière (inclinaison vers l'arrière), enlever les pieds de la roue et mettre une jambe fléchie derrière la roue et l'autre jambe tendue devant la roue.
- au moment du demi-tour avant (inclinaison vers l'avant) tendre la jambe de derrière et fléchir la jambe de devant.
- le pied de la jambe fléchie appuie au sol,
- le pied de la jambe tendue glisse sur le sol.

INTENTIONS

- Sentir le contact du pied qui glisse au sol et amplifier le trajet qu'il dessine.

1.2 SUSPENSION AVEC DEUX BRAS FLÉCHIS BASE

- centrer,
- saut et traction en même temps avec un corps tendu vers une position suspendue avec la nuque devant la roue (regard devant, coudes ouverts).

1.3 01 02 PAS DE BASE SANS PIEDS INTERMÉDIAIRE

- Faire des pas de base avec les jambes fléchies et serrées jusqu'à arriver à une position suspendue avec les bras en extension,
- enlever graduellement le poids des pieds jusqu'à arriver à faire des pas de base sur les orteils en utilisant les bras pour continuer le mouvement,
- monter les jambes fléchies en gardant les pieds au-dessus de la roue,
- aider le mouvement devant-derrière de la roue par des petites fermetures (contractions des abdominaux en fléchisseurs de la hanche) et le mouvement des bras.

1.4 SAUT VERS POSITION BRACHIALE INTERMÉDIAIRE

- centrer,
- sauter avec les coudes au-dessus de la roue,
- fixer la roue avec les aisselles et les bras.

1.5 03 04 PAS DE BASE EN POSITION BRACHIALE AVANCÉ

- continuer les pas de base avec un corps tendu,
- aider la continuité des pas de base avec un tirer/pousser des bras.

1.6 05 SUSPENSION AVEC DEUX BRAS FLÉCHIS

1.7 SUSPENSION EN COUDES GROUPÉE INTERMÉDIAIRE

- À partir de la position centrée ou du pas de base jambes écartées.
- Faire le pas de base avec les pieds plus haut dans la roue.
- Lors du demi-tour précédant la position centrée, placer le creux du coude étant du même côté que ce demi-tour
- Placer le creux de l'autre coude au début de la transition vers l'autre demi-tour de manière à favoriser la position centrée.
- Placer le deuxième coude à la fin de la transition vers l'autre demi-tour et effectuer les actions pour faire le pas de base (actions identiques au pas de base sans les jambes, vu précédemment).

01

02

03

04

05

© FEDEC 2011

1.8 01 02 SUSPENSION AVEC UN BRAS FLÉCHI ET UN BRAS TENDU INTERMÉDIAIRE

- au moment du demi-tour en avant dans le pas de base, fléchir et tirer avec un bras (tourner gauche/bras gauche) et pousser avec l'autre bras qui reste tendu sur la roue,
- en même temps pousser avec la jambe gauche sur le côté de la roue et monter (lever) la jambe droite,
- en même temps que la traction, tirer la roue légèrement vers la poitrine,
- on se retrouve en position centrée,
- faire un tour complet et descendre pour remettre le pied,
- continuer en pas de base.

1.9 03 04 POSITION « SUPERMAN » DROIT INTERMÉDIAIRE

De la position debout à côté de la roue,

- faire tourner la roue au centre (roue assez droite),
- rester en réserve avec les mains dans le sens de la rotation de la roue (tourner gauche/mains vers gauche),
- monter la première jambe (tourner gauche/ jambe droite),
- rejoindre l'autre jambe,
- en position arquée (talons montés, épaules ouvertes et rentrées dans la roue)

INTENTIONS

- Se laisser porter dans le sens de la roue.
- Chercher un maximum d'extension arrière, de tout le corps, à partir de l'ouverture des épaules.
- Ouverture du regard devant soi.

1.10 PAS DE BASE SANS JAMBES TENDUES DEVANT/DERRIÈRE AVANCÉ

- À partir du pas de base jambes écartées,
- à la sortie du demi-tour arrière, tendre les jambes pour être en position « superman » durant le demi-tour avant,
- à la sortie du demi-tour avant, grouper les jambes et les passer tendues devant la roue pour le demi-tour arrière.

1.11 05 POSITION « SUPERMAN » À CÔTÉ AVANCÉ

- Pas de base,
- centrer par des « développés », (cfr. p.30)
- mettre une jambe vers la roue derrière l'autre jambe (tourner gauche/jambe gauche),
- en même temps plonger légèrement dans la direction de la rotation de la roue (plus suspension sur le bras du haut (tourner gauche/bras droit)),
- la deuxième jambe (fixe) rejoint la première.

INTENTIONS

- Le buste mène le mouvement.
- Chercher un maximum d'extension arrière, de tout le corps, à partir de l'ouverture des épaules.
- Ouverture du regard devant soi.

2
Avec un bras

2.1 SUSPENSION UN COUDE EN POSITION GROUPÉE INTERMÉDIAIRE

À partir de la position centrée,

- faire le pas de base et monter en position centrée,
- en position centrée, placer le coude droit (plus facile, ou le gauche) sur la partie supérieure de la roue,
- se suspendre au coude en soulevant les jambes en position groupée, le corps directement sous la roue.

2.2 06 SUSPENSION UN BRAS EN POSITION GROUPÉE (BOULE UN BRAS) AVANCÉ

- Aller vers la position « superman à côté » (cf. colonne de gauche),
- Fléchir les jambes (donc monter les genoux) jusqu'au moment où la main, qui se trouve en haut (tourner gauche/main droite), se retrouve au centre de la roue au-dessus de la tête,
- tirer avec l'épaule droite et lâcher la main qui se trouve devant (tourner gauche/main gauche),
- attraper l'extérieur du genou droit avec la main gauche de manière que le corps se retrouve en position « de profil »,
- faire un tour avec la roue avant de reposer les pieds.

01

02

03

04

05

06

© FEDEC 2011

LES SAUTS

« GLISSADES » AVEC SAUT INTERMÉDIAIRE

- faire quelques « glissades » (cfr. plus haut),
- au moment du demi tour en avant (inclinaison en avant), rejoindre les deux pieds devant la roue au sol (donc celui de derrière vient devant),
- faire un saut vertical en appuyant sur la roue avec les mains,
- dans la descente reposer un pied devant et un pied derrière la roue,
- continuer en « glissades ».

MONTER EN ESCALADE INTERMÉDIAIRE

- Centrer,
- déplacer légèrement une main vers le pied du même côté (tourner gauche/main gauche),
- au moment où le pied droit (tourner gauche) est au niveau du sol (demi tour en avant), faire un saut avec celui-ci en même temps qu'une traction du bras gauche et une poussé de la jambe gauche vers le côté de la roue,
- après un tour complet, descendre vers la position initiale.
- aussi possible en pas de base en série.

INTENTIONS

- Chercher une extension du corps.
- Garder le buste normal

01 02 SAUT JUSQU'À L'APPUI BRAS TENDUS SUR LA ROUE AVANCÉ

- Centrer,
- tourner les poignets légèrement vers l'avant,
- « charger » les jambes,
- sauter tout droit vers le haut en gardant de l'espace entre la roue et le corps,
- au moment où le corps se trouve presque en position d'appui, tendre les bras et serrer la roue contre les cuisses,
- après un tour, descendre et remettre les pieds sur la roue en position initiale.

INTENTIONS

- Sentir l'axe vertical du corps avant de sauter.
- Faire une vraie poussé des pieds sur la roue pour monter.
- Une fois en haut chercher un allongement du corps jusqu'à la pointe des pieds.

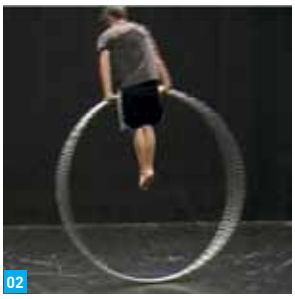
SAUT EN APPUI BRAS TENDUS AVEC RETOUR EN PAS DE BASE SANS JAMBE AVANCÉ

- À partir de la position centrée,
- faire un saut centré bras tendu (voir description précédente),
- descendre en suspension centrée sans jambe,
- transférer le poids à droite dans la roue pour se placer en demi tour avant,
- une fois le corps incliné à droite, déplacer la main gauche en l'éloignant de la main droite,
- en demi-tour arrière, déplacer la main droite en l'éloignant de la main gauche de manière à avoir un écart assez grand entre les deux mains pour faire le pas de base sans les jambes.

SAUT JUSQU'À L'APPUI AVEC LES PIEDS SUR LA ROUE AVANCÉ

- Comme saut jusqu'à l'appui,
- au moment de tendre les bras, monter le haut du dos et placer les pieds sur la roue à côté des mains,
- après un tour, descendre et remettre les pieds sur la roue en position initiale.

01


02

© FEDEC 2011

LES POSITIONS HORIZONTALES

1
EN DIRECTION « DORSALE » (demi-tour avant)

1.1 01 INCLINAISON HORIZONTALE AVEC JAMBES SERRÉES (PLONGER DORSAL) BASE

- Pendant les pas de base, serrer les jambes (tourner à gauche/la jambe droite rejoint la gauche),
- au moment du demi-tour en avant, passer de la position fléchie des jambes vers une position tendue en poussant avec les pieds vers le côté de la roue,
- en même temps « plonger » avec les mains vers le bas,
- le corps se retrouve en position horizontale (un bras en suspension, un bras en appui),
- moment du demi-tour en arrière fléchir les jambes et remonter les bras et le tronc,
- le corps se retrouve à la position initiale redressée.

INTENTIONS
- Garder toujours l'ouverture du dos et sentir comment le dos emmène le mouvement.

1.2 02 « PLONGER » AVEC UN BRAS FLÉCHI ET UNE JAMBE SUR LA ROUE BASE

- Même mouvement que le précédent mais,
- avant de plonger, tirer avec un bras (tourner gauche/bras gauche),
- en même temps fléchir et soulever la jambe opposée (tourner gauche/jambe droite),
- au moment du demi-tour arrière, tendre le bras et la jambe et terminer dans la position initiale.
- Possible de l'exécuter en série.

INTENTIONS
- Garder toujours l'ouverture du dos et sentir comment le dos emmène le mouvement.

1.3 03 04 05 « SAUT DE MAINS » INTERMÉDIAIRE

- Ralentir le rythme des pas de base,
- au moment du demi tour avant, transférer tout le poids du corps de la jambe gauche vers la jambe droite (tourner gauche), pencher vers un côté et bien pencher avec le corps en avant (légèrement sortir de la roue),
- pousser la roue vers le sol avec une main (tourner gauche/bras droit) avec les épaules en ouverture, le bras est tendu (l'autre fléchi),
- les deux jambes sont fléchies,
- au moment ou la main se trouve au niveau du sol (position renversée) (doigts en ouverture ! ! !), tirer la roue au-dessus de la tête et vers le sol en poussant sur la roue avec les jambes (tendues) et en ouvrant le bassin et les épaules.
- Possible en série (sortir de la volte en restant avec le poids du corps sur une jambe).

INTENTIONS
- Utiliser le poids du corps au moment de se pencher au sol avant de prendre appui avec la main.
- Chercher un maximum d'amplitude et d'extension du corps une fois qu'on a la main en appui au sol (ouverture des épaules, du dos et du bassin).

1.4 06 « SAUT DE MAINS » EN POSITION DE PROFIL INTERMÉDIAIRE

- Même principe que la volte normale avec :
- tourner les épaules, le bassin et les pieds d'un quart de tour dans la direction de la rotation (tourner gauche/quart-de-tour gauche),
- en gardant constamment le corps plus à l'intérieur de la roue.

INTENTIONS
- Utiliser le poids du corps au moment de se pencher au sol avant de prendre appui avec la main.
- Chercher un maximum d'amplitude et d'extension du corps une fois qu'on a la main en appui au sol (ouverture des épaules, du dos et du bassin).

© FEDEC 2011

01

02

03

04

1.5 07 « SAUT DE MAINS » ARRIVÉ UNE JAMBE. AVANCÉ

Même principe que le saut de mains normal avec :

- lâcher une jambe (tourner gauche/jambe gauche) et la tirer derrière au moment où la main se trouve au niveau du sol (position renversée),
- placer le pied de la jambe libre au sol derrière la roue,
- ou sur la roue

05

06

INTENTIONS

- Utiliser le poids du corps au moment de se pencher au sol avant de prendre appui avec la main.
- Chercher un maximum d'amplitude et d'extension du corps une fois qu'on a la main en appui au sol (ouverture des épaules, du dos et du bassin).

07

© FEDEC 2011

2.
EN DIRECTION « VENTRALE » (demi-tour en arrière)

2.1 01 INCLINAISON HORIZONTALE AVEC JAMBES SERRÉES BASE
- Pendant les pas de base, serrer les jambes,
- au moment du demi-tour en arrière, changer la position fléchie des jambes vers une position tendue en poussant avec les pieds vers le côté de la roue,
- en même temps « plonger » avec les mains vers le bas,
- le corps se retrouve en position horizontale,
- avoir la sensation que le bassin mène le mouvement,
- au moment du demi-tour en avant, fléchir les jambes et remonter les bras et le tronc,
- le corps se retrouve à la position initiale en position redressée.

2.2 02 « PLONGER » AVEC UN BRAS FLÉCHI ET UNE JAMBE SUR LA ROUE INTERMÉDIAIRE
- Même mouvement que précédemment mais :
- avant de plonger (inclinaison du corps vers le sol), tirer avec un bras (tourner gauche/bras droite),
- en même temps fléchir et soulever la jambe opposée (tourner gauche/jambe gauche) (pendant le demi-tour en arrière ! ! !),
- au moment du demi-tour avant, tendre le bras et la jambe et terminer dans la position initiale.
- Possible de l'exécuter en série

.3 03 04 05 06 FLIC EN ARRIÈRE AVANCÉ
- Ralentir le rythme des pas de base,
- au moment du demi-tour en arrière, bien fléchir les jambes (position assise),
- transférer le poids du corps de la jambe droite vers la jambe gauche (tourner gauche) (pencher vers un côté),
- en même temps que l'on tombe, que l'on est déséquilibré vers l'arrière, exécuter une bonne ouverture du corps -épaules, dos, bassin, genoux- (légèrement sortir de la roue),
- pour ensuite mettre la main (tourner gauche/main gauche) avec un bras tendu au sol, doigts en extension, position renversée un bras, l'autre bras aide en tirant sur la roue.
- les jambes sont tendues,
- au moment du passage de la position renversée, fléchir les jambes et remonter à la position debout.

2.4 « PIÈCES » EN ARRIÈRE AVANCÉ
- Même début que le flic (cf. figure précédente),
- au moment de la position renversée un bras, garder la roue en arrière avec les pieds (ne pas trop fléchir les jambes),
- transférer le poids de la main gauche à la main droite (tourner gauche) (bras tendus) en gardant le corps en ouverture,
- transférer le poids de la main droite vers le pied droit en poussant avec le pied (tirer avec le bras gauche pour redresser la roue),
- transférer le poids du pied droit au pied gauche,
- recommencer avec le même principe en mettant l'accent sur un corps en bonne ouverture.

2.5 07 « SURFER STATIQUE » INTERMÉDIAIRE
- Changer une main vers position cubitale (tourner gauche/main droite) et la déplacer légèrement/bien vers la droite,
- exécuter un développé,
- au moment de ramener la jambe vers l'intérieur (demi-tour en avant), exécuter une plongée ventrale,
- fléchir une jambe (ne plus la poser sur la roue) et lâcher un bras (tourner gauche/bras et jambe gauche),
- ramener le bras et la jambe libre à côté du corps et tirer avec un bras tendu sur la roue pour approcher le corps vers la roue,
- après une rotation dans cette position, les jambes redescendent au moment du demi-tour en arrière, replacer la jambe libre sur la roue.

(– Possible de faire immédiatement une vrille poussée...)

2.6 « SURFER » DYNAMIQUE/EN SÉRIE AVANCÉ
- Même début que le « surfer » statique,
- au moment du demi tour en avant, quand la jambe d'appui descend et le pied se trouve au niveau du sol (position debout..), fléchir la jambe,
- au moment du demi tour en arrière repousser vers le côté jusqu'à ce que le corps se retrouve en position horizontale,...etc.

© FEDEC 2011

01

02

03

04

05

06

07

LES ROUES ET LES PIÈCES

1

LES ROUES

1.1 ROUE EN CIRCULAIRE. BASE

- Même principe que décrit plus haut (cfr. p.34),
- les poussés des bras et jambes se font légèrement vers l'intérieur d'une trajectoire circulaire,
- la roue est donc inclinée vers l'intérieur,
- le corps reste légèrement en-dehors (sorti) de la roue.
- possible de le faire dans l'autre sens

INTENTIONS
- Être conscient que les mains et les pieds donnent toujours le sens de la direction.
- Visualiser à l'avance le trajet qu'on souhaite faire dans l'espace.

1.2 ROUE EN LIGNE DROITE BASE

- Commencer debout et faire tourner la roue en ligne droite comme le mouvement d'une roue « acrobatique » en plaçant un pied légèrement plus haut que d'habitude sur le côté de la roue,
- pousser avec ce pied la roue vers le sol pour mettre la roue en route,
- suivre la roue avec un corps gainé, les jambes se retrouvent en position plus écartée que d' habitude,
- au moment où la main ou un pied se retrouve au niveau du sol, le bras ou la jambe est tendue,
- le corps reste dans la roue.
- possible de le faire dans l'autre sens.

INTENTIONS
- Être conscient que les mains et les pieds donnent toujours le sens de la direction.
- Visualiser à l'avance le trajet qu'on souhaite faire dans l'espace.

1.3 LE « 8 » (COMBINAISON DE 2 ROUES DANS LE SENS OPPOSÉ) INTERMÉDIAIRE

- Exécuter une roue en circulaire comme décrit plus haut,
- au moment ou le corps se redresse (position verticale), faire un demi tour en avant dans le contre-sens de la roue (tourner en circulaire vers droite/demi tour vers la gauche)(bras droite, jambe gauche se déplacent),
- tourner la main gauche qui se retrouve en position palmaire vers la position initiale,
- continuer avec une roue dans l'autre direction,
- ainsi se dessine une trajectoire en « 8 »

INTENTIONS
- Être conscient que les mains et les pieds donnent toujours le sens de la direction.
- Visualiser à l'avance le trajet qu'on souhaite faire dans l'espace.

1.4 ROUE-TOUR COMPLET-ROUE AVANCÉ

Comme entrée :
- rentrer dans la roue comme si on allait faire une roue,
- mettre la première jambe au niveau du sol (tourner gauche/jambe droite),
- mettre la deuxième jambe plus loin (croiser),
- en même temps lâcher le bras opposé pour attraper la roue derrière en position palmaire (premier demi-tour),
- lâcher l'autre bras avec sa jambe opposée pour attraper la roue dans sa position initiale (deuxième demi-tour),
- continuer en roue.

À partir de la roue :
- exécuter une roue en circulaire comme décrit plus haut,
- au moment où le corps se redresse (position verticale), faire un demi-tour en arrière dans le sens contraire de la roue (tourner en circulaire vers la droite/demi tour vers gauche)(jambe gauche, bras droit se déplacent),
- suivi d'un demi tour en avant dans le sens contraire de la roue (bras gauche, jambe droite se déplacent),
- continuer la roue en circulaire.

© FEDEC 2011

1.5 LE « S » (DEMI-ROUE EN FERMETURE – DEMI-ROUE EN OUVERTURE) (PRÉPARATION POUR FLIC ARRIÈRE) INTERMÉDIAIRE

- S'habituer à l'ouverture en arrière,
- exécuter une demi-roue en avant,
- au moment où la deuxième main touche le sol, tirer la roue derrière (au-dessus de la tête) en ouvrant les épaules et les hanches,
- pousser la roue vers le sol avec les jambes (l'une après l'autre) en gardant le corps en ouverture (épaules/hanches),
- ainsi se fait la deuxième partie de la roue dorsale (ouverture).

INTENTIONS

- Utiliser le poids du corps pour descendre les mains au sol.
- Garder l'ouverture du dos et l'extension de la colonne en même temps que les bons appuis des mains et pieds contre la roue.

2
LES PIÈCES.

2.1 01 02 03 04 LES GRANDES PIÈCES VENTRALES. BASE

- Ralentir le rythme des pas de base,
- au moment du demi-tour en avant incliner la roue en avant et descendre avec une main qui pousse la roue vers le sol, suivi de l'autre main (tendre un bras, tirer la roue vers le haut avec l'autre bras),
- en même temps rester en position gainée dans la roue et emmener la roue vers le haut avec les pieds et jambes fléchis,
- au moment ou la deuxième main « traverse » le sol, pousser la roue vers le sol avec un pied suivi de l'autre pied (plus tendre les jambes),
- en même temps tirer la roue vers le haut avec des bras fléchis,
- après que la deuxième jambe « traverse » le sol, repousser avec les bras, etc...
- Rester tout le long du mouvement en position « cuillère » avec le corps.
- SOLUTION pour déséquilibre en avant et ne pas sortir de la roue !

INTENTIONS

- Utiliser le poids du corps pour descendre les mains au sol.
- Courber légèrement le dos en cherchant une ouverture en même temps que les bons appuis des mains et pieds contre la roue.

01

02

03

04

© FEDEC 2011

2.2 TRANSFERT DROITE/GAUCHE (CHANGEMENT DE DIRECTION) BASE

- se mettre dans la roue avec un pied au niveau du sol, l'autre pied (jambe fléchi) plus sur le côté de la roue avec tout le poids du corps sur le premier pied,
- pousser la roue vers le sol avec le deuxième pied et fléchir la jambe du premier pied,
- la roue glisse dans les mains d'un côté à l'autre,
- tout en gardant la roue bien loin devant le corps,
- c'est plutôt la main opposée de la jambe d'appui qui garde la roue en équilibre.

2.3 TRANSFERT ENTRE GRANDE PIÈCE VERS LA DROITE POUR CONTINUER EN PIÈCE VERS LA GAUCHE INTERMÉDIAIRE

2.4 01 02 LES PETITES PIÈCES VENTRALES INTERMÉDIAIRE

- Exécuter le même mouvement que pour les grandes pièces,
- accélérer le rythme de pousser/tirer des bras et des jambes,
- moins tirer la roue vers le haut avec les pieds.

INTENTIONS

- Utiliser le poids du corps pour descendre les mains au sol.
- Courber légèrement le dos en cherchant une ouverture en même temps que les bons appuis des mains et pieds contre la roue.

01

02

2.5 LES PIÈCES DORSALES AVANCÉ

- **Le «S» (demi pièce en avant – demi pièce en arrière) comme préparation. (cf. p.43)**

- **La pièce dorsale.**
- Commencer le mouvement comme le flic (cfr. p.40), en bonne ouverture (bras tendus et vraiment sortir de la roue avec tout le corps),
- après avoir posé la première main, rester en ouverture d'épaules et pousser la roue au sol avec la deuxième main,
- au moment ou la deuxième main touche le sol, garder la roue derrière avec les jambes (dorsal),
- pousser la roue au sol avec la jambe (fléchir), (prendre le temps pour que la roue roule au sol de la main au premier pied) en gardant le corps en ouverture (épaules/hanches),
- pousser la roue au sol avec la deuxième jambe en gardant la roue derrière avec les bras (cf. «S» p.43).

INTENTIONS

- déséquilibrer et tomber en arrière avant de poser la première main au sol.
- exécuter une bonne ouverture du corps (épaules, dos, bassin, genoux).
- garder les bons appuis des mains et pieds contre la roue.

© FEDEC 2011

LES FIGURES EN POSITION RENVERSÉE

CENTRER SUR UN BRAS INTERMÉDIAIRE

- Exécuter des petites pièces pour gérer de la vitesse,
- agrandir l'amplitude de la pièce (monter la roue avec les pieds),
- au moment où la première main (tourner gauche/main droite) se trouve au niveau du sol, placer la roue parfaitement au-dessus de la tête (le corps reste dans/au milieu de la roue),
- tirer avec l'autre bras pour stabiliser cette position sur un bras.

INTENTIONS

- Attention que le bassin ne part pas en arrière, garder la verticalité du corps et l'alignement de la colonne dans la roue.

CENTRER «AU MILIEU» DE LA ROUE (LES DEUX MAINS NE TOUCHENT PAS LE SOL) INTERMÉDIAIRE

- Même principe que centrer sur un bras,
- au moment où la première main se trouve au niveau du sol, placer la roue légèrement au-dessus de la tête avec les pieds (le corps se retrouve parfaitement droit et la roue penche légèrement au-dessus, comme la position du «centrer» debout),
- au lieu de tirer avec l'autre bras (pour rester sur un bras), tendre les deux bras et tourner au centre de la roue,
- descendre sur la première main.

INTENTIONS

- Attention que le bassin ne parte pas en arrière, garder la verticalité du corps et l'alignement de la colonne dans la roue.

01

01

01 02 TRANSFERT DU PREMIER BRAS SUR L'AUTRE ET REVENIR POUR DESCENDRE INTERMÉDIAIRE

Même principe que centrer sur un bras,

- au moment ou la première main se trouve au niveau du sol et la roue se trouve parfaitement au-dessus de la tête, transférer le poids du corps vers l'autre main en poussant la roue plus loin au-dessus de la tête avec les pieds (le corps se retrouve plus en ouverture sur la deuxième main),
- revenir sur la première main en «retirant» la roue vers une position plus verticale (le corps se retrouve plus en position droite/verticale),
- aider avec la poussée des bras vers le milieu de la trajectoire du cercle.
- !!!!Mettre l'accent sur la poussée des pieds sur la roue ; garder le bon contact!!!

PAS DE BASE EN POSITION RENVERSÉE (ATR) AVANCÉ

- Même principe que décrit plus haut pour le transfert d'une main vers l'autre mais en continu jusqu'à descendre.

INTENTIONS

- Possibilité de travailler sur la vitesse : accélération et décélération et sur les différents trajets dans l'espace : grands, petits et/ou en ligne courbe ou droite.

© FEDEC 2011

LES ENTRÉES

1

Devant

1.1 UN PIED BASE

- Rentrer dans la roue avec un pied au moment où la roue se trouve devant (tourner gauche/pied droite/gauche), puis mettre l'autre pied en position écartée (45 degrés).
- Le premier pied se met sur la roue au niveau du sol.
- Commencer avec la roue en position verticale (ne pas trop incliner).

1.2 2 PIEDS BASE

- suspension avec deux bras fléchis pour après poser les deux pieds en même temps sur la roue (ou légèrement décalés).

1.3 SUPERMAN

- Commencer comme le départ « rentrer avec un pied devant » (voir plus haut),
- au moment de la mise en route de la roue la « centrer » le plus possible,
- au lieu de mettre un pied sur la roue, monter les deux talons vers l'arrière en arquant le corps (ouverture des épaules, le dos et les hanches),
- rester légèrement en « réserve » avec les jambes et les mains dans le sens opposé de la rotation de la roue (tourner gauche/rester gauche),
- doucement le corps se retrouve en position perpendiculaire avec la roue,
- éventuellement serrer et fléchir les jambes et poser les pieds sur la roue ou continuer en position groupée en suspension (voir plus haut pas de base en suspension position groupée),
- même principe possible avec les bras fléchis.

2

Derrière.

2.1 1 PIED BASE

- Se placer au milieu de la roue avec la roue qui tourne autour en pièce (basket),
- rentrer dans la roue avec un pied (tourner gauche/pied droit) au moment où la roue se trouve derrière, puis mettre l'autre pied.
- Le pied se met sur la roue au niveau du sol.
- Aider avec les bras pour bien faire tourner la roue.

2.2 2 PIEDS BASE

- Se placer au milieu de la roue avec la roue qui tourne autour en pièce (basket),
- suspension avec deux bras fléchis et la tête devant la roue pour après poser les deux pieds en même temps sur la roue.

INTENTIONS

- Dans toute entrée, sentir d'abord le mouvement de la roue (vitesse de rotation et trajet) pour que le corps puisse s'adapter. Puis une fois rentré, se laisser emporter par ce mouvement avant de manipuler la roue pour exécuter une figure ou un déplacement

© FEDEC 2011

LES SORTIES

1
Départ sur les pieds

1.1 SIMPLE BASE

- Sortir de la roue dans le demi-tour **en avant** en pas de base en descendant un pied (tourner gauche/pied gauche) puis l'autre devant la roue,
- garder le contact de la roue avec une main.

- Sortir de la roue dans le demi-tour **en arrière** en pas de base en descendant un pied (tourner gauche/pied droite) et puis l'autre devant la roue,
- garder le contact de la roue avec une main.

1.2 À PARTIR DE LA ROUE INTERMÉDIAIRE

- au moment où les pieds approchent le sol, descendre le premier pied et le mettre devant la roue (tourner gauche/pied gauche),
- suivi du deuxième (droite),
- en même temps que la main opposée,
- la deuxième main suit la roue,
- en même temps se mettre en position accroupie au milieu du cercle de la roue.

1.3 À PARTIR DE LA POSITION «CENTRER SANS MAINS» AVANCÉ

- Centrer (le corps bien dans la roue),
- regarder dans la direction de rotation (position légèrement de profil),
- lâcher les mains en même temps et les descendre,
- faire un tour sans mains,
- au moment où la roue s'incline vers l'avant (demi tour avant), descendre avec les deux pieds ensemble devant la roue (à l'intérieur du cercle de la roue,
- contrôler le mouvement de la roue avec une main et sortir vers l'extérieur de la roue.

2
Départ sur les mains AVANCÉ

- Départ comme pour centrer sur une main en position renversée,
- au moment où la roue s'incline vers la position sur la deuxième main, pousser la roue plus au-dessus de la tête avec les pieds et puis lâcher les pieds,
- revenir vers la direction ventrale pour se redresser,
- les mains suivent et contrôlent le mouvement de la roue.

3
Départ en suspension INTERMÉDIAIRE

- Bien plier les jambes pour tendre totalement les bras (position en suspension),
- au moment du demi-tour en arrière sortir une jambe vers l'avant (tourner gauche/jambe gauche),
- joindre la deuxième jambe à la première en restant suspendu avec la roue derrière,
- poser la première jambe au sol (tourner gauche/jambe droite),
- suivie de la deuxième,
- continuer le mouvement de la roue avec les mains.
- possible en terminant avec un demi-tour vers la roue pour arrêter la roue avec deux mains.

INTENTIONS

- Si on décide de sortir en utilisant le mouvement dans lequel on était dans la roue, il faut petit à petit ralentir la vitesse et puis être conscient de la trajectoire de la roue pour s'en éloigner ou rester au centre (possibilité de manipulation de la roue à ce moment là).
- Si on veut s'arrêter sec, il faut penser à s'ancrer très fort au sol pour stopper la vitesse du corps.

© FEDEC 2011

2

Atelier complémentaire

DANSE ET MOUVEMENT COMME ATELIERS COMPLÉMENTAIRES

En complément à l'enseignement de la Roue Cyr, ou plus généralement des arts du cirque, un atelier sur le mouvement peut être utile au développement technique et artistique de l'artiste circassien.

Un atelier complémentaire sur le mouvement peut être basé sur une seule approche (par exemple, le release technique, le travail au sol, le contact, ou l'improvisation) ou sur une combinaison des différentes approches.

Cela permet de rendre l'étudiant sensible et sensitif, de l'aider à la construction et à la prise de conscience de son corps, à l'utilisation de ses sens, et de son ressenti avant, pendant et après le mouvement, de partir à la recherche de son ancrage au sol par l'établissement de ses appuis (à la verticale par ses pieds ou ses mains, à l'horizontale par diverses parties du corps comme le dos, le bassin, la tête, les bras, etc).

Par exemple, rechercher son centre comme résultante des forces qui s'exercent sur le corps, point où les forces s'annulent, point d'ancrage autour duquel l'ensemble du corps se réorganise.

Ou relâcher son corps et utiliser la gravité pour lâcher les tensions musculaires inutiles et travailler avec une énergie plus juste par rapport à l'effort demandé.

En ajoutant le sens des directions, le corps s'inscrit alors dans l'espace : il dessine et crée des volumes et génère des tensions spatiales toujours intéressantes pour la construction et le développement d'un matériel dansé qui puisse être intégré dans le travail avec l'agrès. En intégrant la respiration pour comprendre la notion de suspension, d'impulsion, d'attaque, de rebondi, pour connaître la lourdeur ou la légèreté.

Les actions du toucher, rouler et glisser des différentes parties du corps (pieds et mains mais aussi bassin, tête, dos, bras, etc) vont aider l'étudiant à agrandir son vocabulaire et à rester toujours en contact avec les sensations.

Savoir se placer dans l'espace de travail, connaître l'infinité des orientations spatiales et les différentes hauteurs (en haut, au milieu, en bas) afin de se familiariser avec sa propre kinesphère.

L'improvisation est une technique pour aider l'étudiant à développer son autonomie, son intelligence artistique et sa créativité dans le mouvement et pour l'aider à approfondir le travail de recherche du corps et du mouvement dans l'espace et le temps. Cela pourra rebondir dans son propre travail personnel autour de sa discipline.

Être réceptif au rythme du mouvement, de la phrase ou de la séquence et au son ou au silence pendant tout ce travail de mise en disponibilité et de recherche.

Chercher la personnalisation dans les différentes propositions, pour aller vers le ressenti, et travailler dans le ici et le maintenant pour rendre le mouvement vrai et clarifier les intentions pour le rendre plus lisible.

© FEDEC 2011

3
Préparation Physique Spécifique

La roue Cyr est une activité demandant un large éventail de qualités musculaires et cardiovasculaires lorsqu'elle est pratiquée à un haut niveau. La condition physique initiale de l'étudiant de même que la durée du numéro, la densité et la difficulté technique des figures présentées détermineront les objectifs de la préparation physique spécifique.

La planification de la préparation physique spécifique utilisée pour la roue Cyr tient en général compte des quatre points suivants :
- l'identification des systèmes énergétiques utilisés
- l'identification des principales actions musculaires
- l'identification des sites potentiels de blessures
- l'identification des muscles antagonistes aux actions principales.

L'IDENTIFICATION DES SYSTÈMES ÉNERGÉTIQUES UTILISÉS

Un numéro de roue Cyr dure de 4 à 8 minutes en général, souvent sans interruption totale du mouvement et avec des variations fréquentes d'intensité de travail. Le système aérobie est donc sollicité par la durée totale du numéro tandis que les systèmes anaérobies lactique et alactique sont sollicités par les variations de répétition et d'intensité musculaires durant le numéro. Ces qualités devraient être entraînées de manière à faciliter l'exécution d'un numéro de roue Cyr.

Concrètement, l'entraînement en salle pourrait inclure du travail aérobie en intervalles courtes (ex. : 30 sec. à 100% d'intensité et 30 sec. à 70% d'intensité) et en continu (ex. :entre 80% et 95% du maximum estimé).

Durant l'entraînement, on peut entraîner spécifiquement ces qualités en répétant progressivement de plus en plus souvent des séquences de mouvements ou le numéro à l'approche de la présentation du numéro en évaluation.

L'IDENTIFICATION DES PRINCIPALES ACTIONS MUSCULAIRES

Les mouvements les plus rencontrés en roue Cyr, en général, sont les gainages du corps (ex. : les pièces, le pas de base sans jambe…), les poussées des jambes (ex. : le saut en appui bras tendus, le cueilleur…) et les tractions des bras (ex. : la montée en escalade, les drapeaux…). Ces actions devraient donc être priorisées dans les objectifs du programme d'entraînement.

L'entraînement en salle de musculation devrait inclure ces actions comme étant la base de la préparation physique. De plus, les différents choix des figures techniques physiquement difficiles que font les étudiants dicteront les exercices plus spécifiques à chacun. Par exemple, si un étudiant choisit de faire le pas de base sur les mains, un ou plusieurs exercices spécifiques de force pour les épaules pourront être intégrés au programme d'entraînement. Un exercice d'endurance en ATR avec les mains à une largeur spécifique peut en être un exemple.

Des exercices peuvent être aussi faits lors des entraînements techniques sous forme d'éducatifs. Par exemple, dans le cas du pas de base sur les mains, l'étudiant peut être maintenu en ATR dans la roue par l'entraîneur pour développer la force/endurance spécifique des épaules. Ensuite, à cette position peuvent être ajoutés des mouvements d'inclinaison avant/arrière pour inclure le travail de la chaîne des fléchisseurs/extenseurs. Finalement, quand la force et l'endurance requises pour garder ces positions sont atteintes, l'entraîneur peut parer le mouvement du pas de base sur les mains en aidant à la rotation de la roue comme il le fait lors de l'apprentissage du pas de base.

© FEDEC 2011

L'IDENTIFICATION DES SITES POTENTIELS DE BLESSURES

La plus grande incidence de douleurs/blessures à la roue Cyr est à la ceinture scapulaire. Une emphase doit donc être mise sur le développement de l'endurance et de la force des muscles de l'épaule, autant les agonistes des mouvements que les stabilisateurs car ils sont synergistes du mouvement. Des exercices tels que le développé des épaules et des exercices simples et complexes de rotation externe par exemple, devraient être intégrés au programme d'entraînement.

De plus, des exercices de renforcement/stabilisation des chevilles et des poignets peuvent aussi être indiqués pour les étudiants ayant des faiblesses à ce niveau. Les retours des étudiants sur l'inconfort ou la douleur à l'exécution de certaines figures, les observations de l'enseignant sur les compensations de mouvements et les évaluations initiales en physiothérapie seront autant d'indicateurs dictant l'ajout d'exercices de prévention des blessures.

L'IDENTIFICATION DES MUSCLES ANTAGONISTES AUX ACTIONS PRINCIPALES

De manière à garder un équilibre musculaire salutaire pour l'intégrité des articulations, les muscles antagonistes aux actions principales devraient aussi être entraînés. Par exemple, si un ou plusieurs exercices de flexion du tronc (abdominaux, gainages…) font partie du programme d'entraînement, un ou plusieurs exercices d'extension du tronc (dorsaux, berceaux…) devraient aussi en faire partie.

Enfin, les étirements en fin de séance des régions les plus sollicitées permettront à l´étudiant de minimiser le risque d´accident traumatologique sur le long terme.

© FEDEC 2011

07

RECHERCHE ET INNOVATION

© FEDEC 2011

L'engagement corporel extrême de l'artiste circassien génère des émotions singulières d'une grande richesse à exploiter artistiquement. Pour trouver la justesse de l'engagement artistique il est nécessaire de cultiver la dimension importante des liens entre l'organisme et l'environnement comme moteur de notre manière d'être.

D'une façon plus générale, le spectacle vivant, ne peut « être » qu'au travers de la relation aux autres et au milieu dans lequel l'artiste évolue. Le vrai se situe dans la perception concrète des éléments constituant un simple mouvement et des résonances de ce dernier. L'espace, les appuis sur l'air et l'intention directionnelle du mouvement renforceront la conscience que l'artiste a de lui-même et de l'environnement ou le terrain de jeu dans lequel il évolue. Mais comme le développement psychomoteur du jeune enfant qui se fait par la découverte du terrain du jeu, la créativité de l'artiste circassien est également très liée au concret et à l'exploration d'un « terrain de jeu » sous la forme d'agrès ou de scénographie.

Le débat est ouvert sur le moment d'utilisation d'un nouvel agrès. Certains pensent que l'apprentissage sur l'agrès de référence est nécessaire tout au long du cursus scolaire afin d'optimiser la technique. Et qu'il faut attendre l'après-école pour se lancer dans de telles entreprises.

D'autres pensent différemment et seraient plus audacieux.

G. FASOLI

© FEDEC 2011

01

DEMAIN LE CIRQUE

De nouveaux agrès pour les artistes circassiens, Des engagements qui font doublement sens.

UN EXEMPLE DE COLLABORATION ENTRE DEUX ÉCOLES SUPÉRIEURES ARTISTIQUES : L'ÉCOLE SUPÉRIEURE DES ARTS DU CIRQUE ET L'ÉCOLE NATIONALE SUPÉRIEURE DES ARTS VISUELS LA CAMBRE

Après une première collaboration entre l'ESAC et la Cambre (qui a abouti en 2010 à la définition d'une nouvelle identité graphique pour l'Ecole Supérieure des Arts du Cirque), les deux écoles supérieures d'art ont choisi de poursuivre ces rencontres pédagogiques et artistiques à travers une recherche sur les nouveaux agrès de cirque.

Si ces collaborations rendent compte du terrain favorable qu'est la Région Bruxelloise au niveau du métissage des arts, elles ont aussi l'avantage de promouvoir la qualité de l'enseignement artistique en Belgique et de permettre un partage des connaissances et des débats d'idées pour les étudiants. Un enrichissement que souhaitent valoriser Gérard Fasoli, directeur de l'ESAC et Caroline Mierop, directrice de la Cambre.

L'Option Design Industriel à la Cambre a travaillé avec quelques étudiants et professeurs de l'ESAC pour aborder d'abord le mouvement et la maîtrise de l'environnement. Puis les agrès de cirque contemporain ont été repensés de manière créative, en proposant de dépasser autrement les contraintes de l'espace et de l'inscription du corps dans celui-ci.

Gérard Fasoli a été invité à présenter le projet aux étudiants de la Cambre en Novembre 2010. Les recherches et la conception de prototypes ont été supervisés par les professeurs de la Cambre notamment Marion Beernaerts (Chef d'atelier) et Giampiero Adelmo Pitisci. Les étudiants des deux institutions se sont rencontrés à plu-

© FEDEC 2010

sieurs reprises pour finalement se constituer en groupes plus restreints et poursuivre un travail spécifique de recherche lié aux techniques de Roue Cyr et Echelle.
La formation du designer industriel à La Cambre s'appuie sur un certain nombre d'exercices qui plongent d'emblée les étudiants dans la réalité d'une véritable commande –avec toutes ses contraintes et la nécessité, aussi, d'apporter une réponse qui dépasse, tout en y répondant, les attentes initiales. La proposition formulée par l'Ecole supérieure des arts du cirque rencontrait parfaitement cette exigence pédagogique et artistique.

Activité conceptuelle, le Design industriel de l'école Supérieure d'Art de La cambre a pour objectif de déterminer les propriétés formelles des objets que l'on souhaite produire industriellement. Par «propriétés formelles» on entend les caractères extérieurs et les relations structurelles qui font d'un objet ou d'un système d'objets une unité cohérente, tant du point de vue de l'utilisateur que du producteur. Cette discipline cristallise le croisement d'interactions entre aspirations collectives, progrès techniques, contexte social et économique et développement des arts. Les études de Design industriel ont pour ambition de transmettre différents savoirs et méthodologie permettant de révéler des personnalités artistiques inattendues et fortes, aptes à innover au niveau de la forme et de la technologie, à intégrer les nouveaux défis sociologiques, à rencontrer les différents acteurs de la production industrielle tout en considérant les notions d'éthique et de sens. L'enseignement est donné par une équipe de professeurs, tous designers industriels actifs dans la discipline. Il est valorisé par la complémentarité des discours et matières enseignées dans l'ensemble de la formation à La Cambre.

Quelques mois plus tard, les étudiants de la Cambre ont pu présenter 8 prototypes, réalisés avec le soutien de la Commission Communautaire Française.

Favoriser la rencontre de sensibilités artistiques venant d'horizons différents nous permettra d'aboutir au mieux cette investigation sur nos outils de travail.
La rencontre entre un technicien et un artiste circassien est bien mais la rencontre entre un technicien artiste et un artiste circassien est mieux.

Une exposition de chacun de ces nouveaux agrès, ainsi qu'une courte démonstration par des étudiants des trois années de l'ESAC s'est déroulée dans les locaux de la Cambre le 27 mai 2011, en présence des acteurs pédagogiques, culturels, artistiques et administratifs de ce projet.

Gérard Fasoli engage les participants à se rapprocher dans leurs pays respectifs d'établissements semblables. Favoriser la rencontre de sensibilités artistiques venant d'horizons différents nous permettra d'aboutir au mieux cette investigation sur nos outils de travail.
La rencontre entre un technicien et un artiste circassien est bien mais la rencontre entre un technicien artiste et un artiste circassien est mieux.

PLUS D'INFOS :
www.youtube.com/watch ?v=WHiQkf2ndDQ
www.lacambre.be
Pour toutes questions de reproduction des créations présentées et sous réserve des droits d'auteur, s'adresser à l'Ecole Nationale Supérieure des Arts Visuels La Cambre via Marion Beernaerts, Professeur – Option de Design Industriel.

© FEDEC 2010

02

JUHO SARNO ET LE QUANTUM CIRCUS : Utiliser la lumière pour que l'impossible paraisse possible

Quand nous avons commencé à travailler sur la scène de roue Cyr, le directeur nous a donné pour mission « que l'impossible paraisse possible ». Nous avons eu l'idée d'un carré qui bougerait comme une roue, créant un mouvement impossible.

Nous y sommes parvenus à l'aide de lumière UV, qui cache la roue dans l'obscurité, en formant un carré de textile blanc dont les coins sont attachés à la roue.
L'idée était excellente et nous avons obtenu ce que nous voulions : un carré qui roule, tourne et danse.

Mais nous avons aussi obtenu quelque chose d'autre : en suivant le mouvement du carré Cyr, nous avons clairement pu observer la régularité des mouvements de base de la roue Cyr. Dans ces mouvements, nous pouvions facilement distinguer les coins du carré toucher le sol de manière régulière, comme si le carré avait avancé d'un coin au suivant. Pour moi, cela a contribué à comprendre l'importance de la régularité et du rythme dans la technique de la roue Cyr.
Notre première idée était de travailler avec deux carrés Cyr, mais après un moment, j'ai décidé d'enlever le second ; au lieu de cela, nous avons revêtu l'autre artiste d'un manteau transparent blanc et ainsi trouvé une autre belle image : un artiste qui flotte au-dessus du sol.
Un numéro de roue Cyr est déjà beau et magique en lui-même : le mouvement est fluide et léger, mais voir le mouvement de l'artiste sans la roue donne une image plus forte encore.

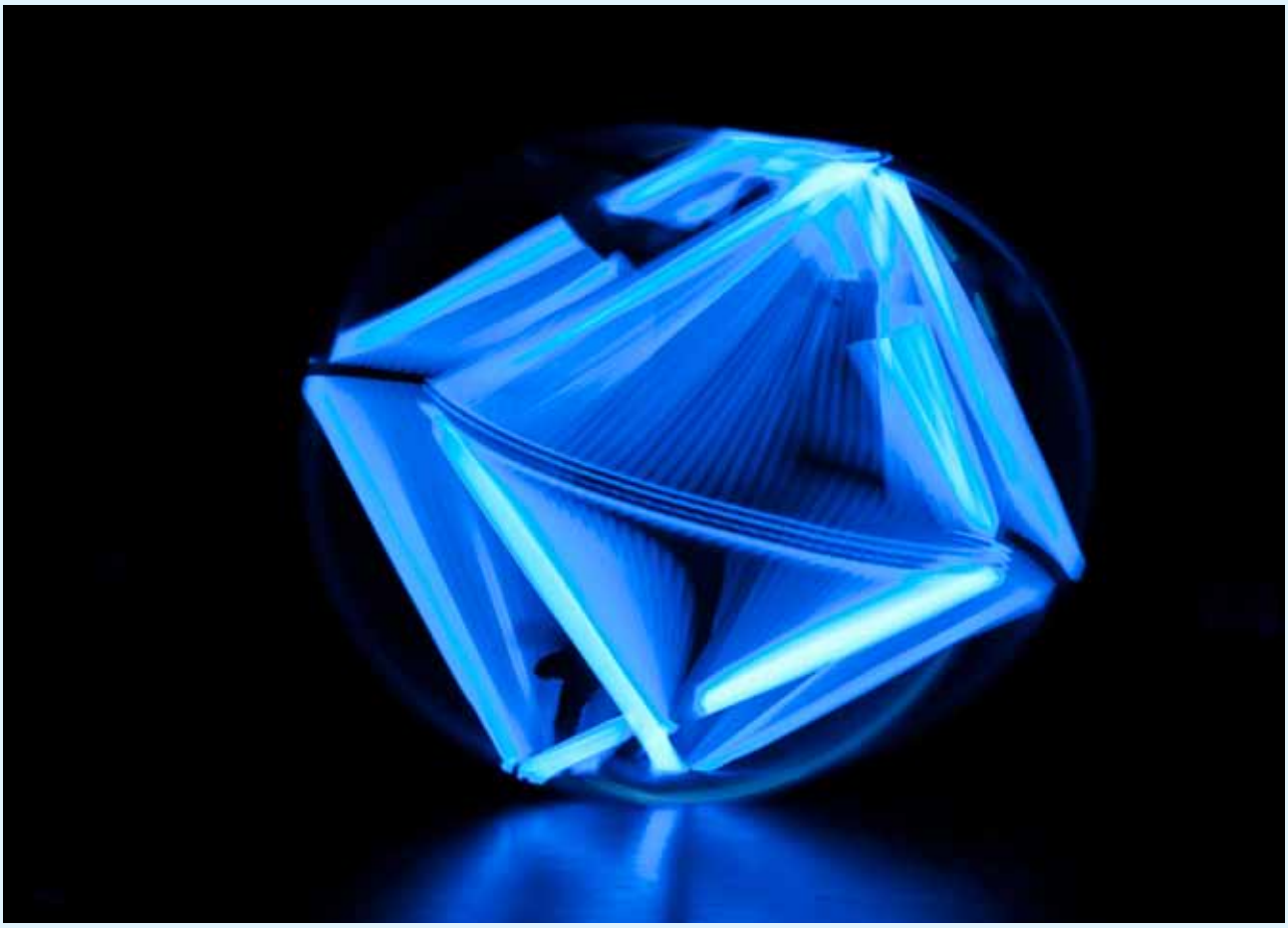
© FEDEC 2011

Nous avons combiné ces deux éléments, carré Cyr et artiste flottant, pour en faire un numéro / et créé l'harmonie à partir de ces deux éléments. Nous avons utilisé des techniques et manipulations de la roue relativement simples pour atteindre notre objectif. Le tout a finalement donné un numéro avec une touche d'humour et une atmosphère magique.

Bien entendu, je sais que le théâtre de lumière noire n'est pas une nouveauté, mais le combiner à une roue Cyr a apporté quelque chose de beau et de nouveau. Et plus important encore, cela peut être développé bien plus loin que nous ne l'avons fait ! Je rêve déjà d'utiliser des lanières de caoutchouc pour le carré, pour créer des images en trois dimensions pendant que la roue tourne.

JUHO SARNO

Nous avons combiné ces deux éléments, carré Cyr et artiste flottant, pour en faire un numéro / et créé l'harmonie à partir de ces deux éléments. Nous avons utilisé des techniques et manipulations de la roue relativement simples pour atteindre notre objectif. Le tout a finalement donné un numéro avec une touche d'humour et une atmosphère magique.



© FEDEC 2011

03

LE « CUBE »

Rémy Bénard, spécialisé en Roue Cyr et Roue Allemande a fait sa formation au Centre National des Arts du Cirque (CNAC). Il se questionne sur la forme du cercle, et décide d'en explorer les variantes. Il croit aux potentiels acrobatiques, et aux possibilités de manipulations de ces formes. Avec l'atelier de conception-fabrication d'agrès de cette école ils ont cherché, puis se sont mis d'accord pour construire une nouvelle structure : le « cube ».

Il est toujours difficile d'évaluer « à priori » le potentiel d'un agrès. La construction de maquettes s'est donc avérée indispensable. Différentes formes ont été testées. Le constat de cette première étape est que chaque objet se déplace sur une trajectoire qui est définie par sa forme.
Ces modèles ont permis d'explorer, à échelle réduite, les possibilités de déplacements et de faire des choix avant de passer à la fabrication.

Avant la fabrication, il a été nécessaire de projeter un travail acrobatique afin de calculer aux mieux les forces exercées et les résistances nécessaires. La principale difficulté réside dans l'équilibre entre le poids de l'objet et sa solidité.
En effet, une fois finalisé, l'agrès doit être suffisamment solide pour le travail acrobatique, mais doit aussi être assez léger pour être manipulé.

© FEDEC 2011

Pour imaginer transposer des acquis techniques de roue allemande et de roue Cyr, les nouveaux objets devaient conserver les mêmes principes fondamentaux. À savoir, être d'une taille proche de celle de l'homme, et être constitué de tubes métalliques ronds et cintrés.

Un autre point important était la contrainte d'itinérance imposée par la profession d'artiste de cirque. Pour faciliter le transport, l'agrès devait être démontable.

Il était impossible de faire construire toutes les formes envisagées, Rémy a donc donné naissance au cube. Par ailleurs, d'autres agrès ont émergés de ces recherches, notamment la spirale avec Benoît Fauchier.

Le cube est un dé formé de 6 cerceaux métalliques. Ses dimensions ont été déterminées par la diagonale du cube. En effet, c'est principalement par cette diagonale que l'on peut utiliser la technique de la roue Cyr.

Aujourd'hui Rémy Bénard continue d'explorer le cube, et le paradoxe que cette forme propose : Un cube rond ? Un rond carré ?

Il souhaite aussi approfondir le travail de cet agrès en collectif, comme dans « Urban Rabbits », spectacle de fin d'études de la 21ème promotion du CNAC, en tournée en 2009/2010, où les 16 étudiants s'y rejoignaient.

Finalement, le temps de la formation au CNAC a été essentiel pour initier la recherche, mais bien évidemment trop court pour l'aboutir.

L'utilisation des techniques de la roue Cyr et de la roue allemande, pour la pratique de ce genre d'agrès personnalisé à été un avantage certain. Avoir une bonne maîtrise d'agrès voisins sont des outils qui permettent d'explorer plus rapidement, plus profondément et plus sereinement. Sur un plan pédagogique, il peut être difficile pour une école d'accompagner ce genre d'innovation. Plus qu'une méthodologie d'apprentissage qui ne peut exister faute de conventions établies, l'école peut alors proposer un accompagnement par une méthode d'exploration (conceptualisation, rapport de l'objet à l'artiste et à son public, réflexion sur la forme et ses représentations).

Aujourd'hui Rémy Bénard continue de nourrir ces questionnements au travers des projets auxquels il participe. Notamment dans le spectacle « Kosm, ballet manipulatoire pour cercle et corps »(titre provisoire) de la compagnie *La tournoyante*, collectif de manipulateurs-acrobates sur cercle et dans « Tube » de la compagnie *Mauvais Esprits*, où il reprend le travail de Benoît Fauchier sur la spirale.

Le cube est un dé formé de 6 cerceaux métalliques. Ses dimensions ont été déterminées par la diagonale du cube. En effet, c'est principalement par cette diagonale que l'on peut utiliser la technique de la roue Cyr.

© FEDEC 2011

08

LEXIQUE

© FEDEC 2011

DOS OUVERT

La fonction de la colonne vertébrale est de relier le haut avec le bas du dos, de servir de courroie souple de transmission aux forces qui s'exercent sur le corps. Un dos vivant, ouvert est un dos qui reste souple : de sa souplesse provient sa force. L'allongement de la colonne est un étirement à partir des ses deux extrémités : tête et coccyx qui s'éloignent dans les deux directions : vers le haut et vers le bas. On peut penser aux images : donner du poids au bassin, se suspendre par la tête.
Pour monter, ouvrir et s'allonger on utilise la force de la pesanteur et de pression qui fait automatiquement que la colonne grandit et s'allonge, c'est une réaction à l'action de ces forces.

PESANTEUR

C'est la force de gravité, à utiliser lors du mouvement au lieu d'être en résistance pour que le corps puise lâcher les tensions inutiles et travailler avec les muscles profonds, à s'ancrer dans le sol et à trouver son centre.

TRANSFERT DU POIDS

C'est le changement du poids du corps d'un appui à l'autre en utilisant la pesanteur.

APPUI

Partie du corps qui donne une pression à une surface qui lui offre une résistance, que ce soit le sol ou la roue.

DIRECTION

L'intention dans le mouvement se définit par son origine et par sa direction. Les directions dans l'espace sont infinies, les utiliser de façon consciente fait que le mouvement s'inscrit dans l'espace et aide à la lecture de celui qui regarde.

TRAJET D'UNE PARTIE DU CORPS

Un trajet est composé d'un point de départ et d'un point d'arrivée dans l'espace que ce soit d'une partie du corps ou des plusieurs parties.

VISUALISER

Consiste à s'imaginer le plus finement possible une ligne de mouvement dans toute sa texture et sa spatialité en ne faisant pas le mouvement à proprement parler.

© FEDEC 2011

Une publication de la Fédération Européenne des écoles de cirque Professionnelles (FEDEC)

Éditeur responsable : FEDEC aisbl / Timothy Roberts President

Auteurs : Sven Demey (coordination), Marie Bartoux, Rémy Bénard, Éric Deschênes, Gérard Fasoli, Thierry Maussier, Juho Sarno, Silvia Ubieta.
Contributeurs : Zygmunt Biegaj, Francesco Sgro, Amy Welbourn, Arian Miluka, Frederico De Sandre, Alberto Feliciate, Dirk Shambacher, Pierrick Loizeau, Guillermo Hunter, Sami Maaoui.
Traduction : Luna Venturi
Design Graphique : Émilie Anseeuw
Observateur du groupe de réflexion: Gérard Fasoli
Coordination visite préparatoire et évaluation : Danijela Jović
Coordination Générale : Zoé Lacornerie, Mathilde Robin

Prises de vues : Orlando Ravandoni
Démonstration photos : Valia Beauvieux, Nathalie Bertoglio, Mika Formunen, Pyry Kääriä, Stefan Kinsman, Gabriele Manca, Jonathan Moss, Tom Norfolk, Francis Perreault, Juan Ignacio Tula, Arnau Serr Villa.

Ce manuel est édité suite à l'organisation d'un module d'échange pédagogiques autour de la Roue Cyr. Ce module a été accueilli du 25 septembre au 1er octobre à la Dans och Cirkus Hogskolan à Stockholm, Suède.
Coordination de l'accueil : Thierry Maussier
Directeur du département Cirque : Walter Ferrero

Toute reproduction ou traduction est strictement interdite sans l'autorisation préalable du titulaire des droits d'auteurs.
Ce projet a pu être réalisé grâce au soutien de la Commission Européenne (DG Éducation et Culture – programme pour l'éducation et la formation tout au long de la vie).
Cette publication n'engage que son auteur et la Commission Européenne n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

© FEDEC 2011

© Toutes les images d'illustration des figures sont tirées de vidéos réalisées par Orlando Ravandoni lors du module roue Cyr accueilli par la DOCH à Stockholm en septembre 2011. **Couverture :** Christophe Raynaud de Lage (Ghislain Ramage et Alexander Van Turnhout ; Ecole Supérieure des Arts du Cirque)// p.2 Christophe Raynaud de Lage (Guillaume Juncar ; Académie Fratellini) / p.5 Philippe Cibille (Rémy Bénard ; Centre National des Arts du Cirque) / p.6 Bertil Nilsson (Billy Jacques ; Circus Space) / p.8 Roland Lorente (Angelica Bongiovonni ; Ecole Nationale de Cirque) / p.11 Andrea Macchia (Nicola Bruni ; Scuola di Cirko Vertigo) / p. 12 Corinne Gal (Centre des Arts du Cirque Balthazar) / p.13 Simone Vitonetto (Juan Ignacio Tula ; Scuola di Cirko Vertigo) / p.14 Roland Lorente (Ecole Nationale de Cirque) / p.16 Jordi Ruiz (Escola de Circ Rogelio Rivel) / p.19 Bart Grietens (Alexander Van Turnhout) / p.20-20 Gianluca Platania ((Nicola Bruni ; Scuola di Cirko Vertigo) / p. 27David Hermoza (Escuela Profesional de circo social La Tarumba) / p.37 David Wyatt (David Coombs ; National Institute of Circus Arts) / p.39 Angel de Miguel (Escola de Circ Rogelio Rivel) / p.46 Ben Hopper (Ecole Nationale de Cirque) / p.49 Bart Grietens (Alexander Van Turnhout) / p.50 Philippe Cibille (Centre National des Arts du Cirque) / p.52-53 Antoinette Chaudron (Ecole Supérieure des Arts du Cirque - ENSAV La Cambre) / p.54-55 Kari Vainio (Quantum Circus) / p.56-57 Philippe Cibille (Rémy Bénard ; Centre National des Arts du Cirque) / p.58 Christophe Raynaud de Lage (Guillaume Juncar; Académie Fratellini).

www.fedec.eu

FEDEC

FÉDÉRATION EUROPÉENNE
DES ÉCOLES DE CIRQUE
PROFESSIONNELLES